THÍCH NHẤT HẠNH

Chân Đạt chuyển ngữ

# Hỏi Đáp từ Trái tim

ANSWERS FROM THE HEART

Trả lời cho những câu hỏi khẩn thiết trong đời sống

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
THEBOOKS

Buddhism

**Chúng ta nên hỏi những câu hỏi của tận đáy lòng, những câu hỏi liên quan đến hạnh phúc, khổ đau, chuyển hóa và thực tập.**

Sống thế nào cho phải? Làm sao để phối hợp công việc và đời sống gia đình cho hài hòa? Tại sao tôi cứ lo lắng mặc dầu mọi chuyện đều êm xuôi? Làm sao để hàn gắn mối liên hệ giữa tôi và cha mẹ tôi?

Trong cuốn sách **Hỏi đáp từ trái tim**, thiền sư Thích Nhất Hạnh đã đưa ra những câu trả lời đầy cảm kích và nhiều bất ngờ cho một trăm câu hỏi khẩn thiết và thường gặp.

sachthaiha

THAIHABOOKS 100% CÓ BẢN QUYỀN

ISBN: 978-604-971-739-0

Giá: 110.000đ

# MỤC LỤC

*Lời nói đầu* *11*

## Chương 1: Đời sống thường ngày

1. Tôi không biết làm gì với cuộc đời tôi 16
2. Ngồi đó mà không làm gì cả 18
3. Làm bất cứ thứ gì, không bao giờ cho là đủ 20
4. Luôn bận tâm tới những việc chưa cần 24
5. Chánh niệm và hoạch định tương lai 26
6. Nhận diện và chuyển đổi thói quen 28
7. Tánh hay chỉ trích 30
8. Chia sẻ niềm vui với người khác 32
9. Thần tượng hóa nhưng rồi thất vọng 34
10. Buông xả hệ lụy 36
11. Chánh niệm và năng lượng tình dục 40
12. Hình ảnh, phim ảnh lõa thể trong nghệ thuật 44

13. Vướng mắc vào máy ảnh, điện thoại di động 46
14. Đạo Bụt và vấn đề đa văn hóa 48
15. Bận rộn trong chánh niệm 50
16. Phản ứng giếu cợt 52
17. Để được hạnh phúc mỗi ngày 54

## Chương 2: Gia đình-Con cái-Tình cảm

18. Để cho gia đình được bình an 58
19. Dạy con chánh niệm, từ bi 62
20. Hay lo âu và dễ tức giận 64
21. Bất hòa giữa cha mẹ và con cái 66
22. Đi làm vẫn nuôi dạy con tốt 68
23. Tuổi thơ bị bạo hành 70
24. Tuổi thơ đau buồn 72
25. Săn sóc cha mẹ già là một gánh nặng 76
26. Liên hệ trong tình yêu 78
27. Lắng nghe với tâm từ bi 80
28. Mẹ vợ tôi rất khó chịu 84
29. Hòa giải với người cha đã qua đời 86
30. Nỗi lo sợ bị cô đơn 88

31. Khi tình yêu tan vỡ 92
32. Gặp rắc rối khi đối xử với người thân 94
33. Tha thứ người đã làm cho mình đau khổ 96
34. Phạm lỗi lầm to lớn trong quá khứ 98
35. Giúp thành viên trong gia đình tu tập 102
36. Cách tốt nhất để chấm dứt đau khổ 104

## Chương 3: Đời sống tâm linh

37. Tại sao thực tập chánh niệm lại quan trọng? 108
38. Nhìn sâu 110
39. Nuôi dưỡng bồ đề tâm 112
40. Quán chiếu vô thường 114
41. Khó duy trì chánh niệm 118
42. Khó để thư giãn 122
43. Ý thức về ngã 124
44. Tu tập sâu sắc 126
45. Ngồi yên 128
46. Tâm lý sợ chết 132
47. Người thương sẽ vĩnh viễn ra đi 134
48. Mục đích của khóa tu 136

49. Thiền tập và cầu nguyện 138
50. Tụng kinh hay nghe kinh theo lệ 140
51. Tín hữu Kitô có nên quy y Phật? 142
52. Trở về truyền thống tâm linh 146
53. Làm mới truyền thống tâm linh 150
54. Đọa địa ngục vì không chấp nhận Thượng Đế 152
55. Mộng và điềm báo mộng 154

## Chương 4: Đạo Phật đi vào cuộc đời

56. Đạo Bụt và vấn đề tranh đấu cho hòa bình 160
57. Hăng say nhưng dễ chán nản 164
58. Cứu nguy Đất Mẹ 166
59. Dùng võ lực để tự bảo vệ? 170
60. Giúp các nhà lãnh đạo 172
61. Mục sư Martin Luther King, Jr. 176
62. Dung hòa công lý và từ bi 178
63. Đạo Phật và án tử hình 180
64. Làm việc tại một hãng sản xuất chất độc 184
65. Thử nghiệm y dược trên thú vật 188

66. Nghệ sĩ có thể đóng góp được gì? 190
67. Vui sống khi có nhiều người đau khổ? 194
68. Để giữ vững niềm tin 198
69. Phá thai và Giới Thứ Nhất 200
70. Vấn đề đồng tính luyến ái 204
71. Do Thái và Palestine 208
72. Giúp ích gì cho đời 212

## Chương 5: Bệnh tật và sức khỏe, chết và sắp chết

73. Liên hệ giữa bệnh tật và thiền tập 216
74. Thực tập cho những người mắc bệnh nan y 220
75. Thiền tập để chữa trị chứng trầm cảm 224
76. Vấn đề trợ tử 228
77. Khi người thân tự vẫn 234
78. Chuyển hóa sự sợ hãi 236
79. Chấm dứt tình trạng ăn uống quá độ 238
80. Khi chết tâm thức ta đi về đâu? 240
81. Sau khi người thân qua đời 244

## Chương 6: Câu hỏi của người trẻ


82. Đức Phật là ai? 250
83. Sao gọi là Pháp? 252
84. Muốn giác ngộ phải làm gì? 254
85. Phương pháp thiền tập nào tốt nhất? 256
86. Làm thế nào để vượt qua sự sợ hãi? 258
87. Làm gì khi đang có cơn giận? 260
88. Lo lắng nhiều quá 262
89. Kiến thức có bị mất sau khi ta chết không? 264
90. Làm gì khi bị bạn bè chọc ghẹo? 266
91. Chế ngự tánh nóng giận 268
92. Thiên Chúa giáo là tôn giáo đích thực? 270
93. Nhớ lại kiếp trước 272
94. Sau khi Sư Ông tịch 274
95. Làm gì khi cảm thấy buồn? 276
96. Con nít thích xem ti vi 278
97. Phật tử có được đi câu cá không? 280
98. Sống đời tâm linh hay gặp nạn 284
99. Giúp người khác vượt qua sợ hãi 286
100. Chuông chánh niệm 288

# Lời nói đầu

Khi mới bắt đầu thực tập chánh niệm, quý vị thường có cả ngàn câu hỏi. Nhưng trước khi tìm người khác để xin giải đáp thì hãy ngồi xuống với câu hỏi của mình. Quý vị sẽ ngạc nhiên khi khám phá ra rằng nhờ nhìn sâu và ôm ấp câu hỏi mà quý vị có thể tự trả lời hầu hết các câu hỏi của mình. Chúng ta có thói quen luôn hướng ngoại, nghĩ rằng chúng ta có thể tiếp nhận tuệ giác hay từ bi từ một người khác, từ Bụt, từ lời dạy của Bụt (Pháp) hay từ Tăng thân. Nhưng mà quý vị là Bụt, quý vị là Pháp, quý vị là Tăng.

Mục đích của cuốn sách này không phải để giảng dạy đạo Bụt. Chất chứa kiến thức về đạo Bụt không giúp ta trả lời được những câu hỏi khẩn thiết. Chúng ta phải học những gì có thể giúp chuyển hóa khổ đau của chính chúng ta, tháo gỡ những tình huống ngặt nghèo của chính chúng ta.

Một vị đạo sư nếu là một vị đạo sư đích thực thì những lời giảng dạy của người phải giúp ta tiếp xúc với sự sống và giúp ta cởi bỏ thành kiến, ý tưởng cũng như tập khí. Mục đích của một vị đạo sư đích thực là giúp đệ tử của mình chuyển hóa

Một câu hỏi hay là một câu hỏi có thể giúp ích cho rất nhiều người. Chúng ta nên đặt những câu hỏi từ tận đáy lòng mình, những câu hỏi liên quan đến hạnh phúc, khổ đau, sự chuyển hóa và sự thực tập. Một câu hỏi hay không cần phải dài dòng.

Thiền sư Lâm Tế là một thiền sư nổi tiếng ở Trung Quốc thế kỷ thứ chín. Ông ta nổi tiếng vì những cuộc *thiền chiến* giữa thầy và trò. Một thiền sinh thường đứng lên hỏi một câu hỏi để xem thử mức hiểu biết của mình đã chín muồi hay chưa. Thiền sư Lâm Tế thường bắt đầu bằng câu. "Nào, có vị nào xuất trận thì ra đây". Trong trận chiến ấy thiền sinh đôi khi thắng, đôi khi bại. Trong cuốn sách này những vị nêu lên câu hỏi không cần phải xuất trận. Trong một trận chiến sẽ có người thắng kẻ thua. Trái lại, tôi cố gắng nhìn sâu vào từng câu hỏi và từng người hỏi với tâm từ bi, như chính tôi là người đã nêu lên câu hỏi ấy

Điều này không có nghĩa là những câu trả lời sẽ nói lên được những gì mình muốn nghe. Chúng ta có xu hướng tránh né một mui tiêm hay một viên thuốc đắng mặc dầu ta biết mũi tiêm hay viên thuốc đắng ấy giúp ta lành bệnh. Cũng thế, chúng ta thường tránh né những câu trả lời gợi lên những kinh nghiệm khổ đau của đời mình.

Đôi khi những câu trả lời trong nhà Thiền giống như những rào cản giúp chặn đứng dòng suy luận của thiền sinh. Suy luận không phải là chứng ngộ. Chứng ngộ nhanh hơn chớp nhoáng. Ở đâu có suy luận là ở đó có thất bại.

Đôi khi vị đạo sư phải trả lời theo cách mà thiền sư Lâm Tế gọi là *đoạt cảnh*. Nghĩa là khi một thiền sinh nêu lên một câu hỏi, nếu vị đạo sư dành hết thì giờ giải thích thì có khi chẳng giúp ích gì và vị thiền sinh vẫn còn bị kẹt trong suy luận và kiến chấp của mình. Thay vào đó, vị đạo sư gạt bỏ câu hỏi, bởi vì câu hỏi ấy rất có thể nêu lên một trở ngại không thật. Tôi thường đoạt cảnh để đưa câu hỏi về lại với thiền sinh.

Tôi hy vọng rằng nhờ những câu hỏi trong cuốn sách này mà hành giả có thể tìm được

phương thuốc chữa trị rất cần thiết. Lời dạy của Bụt thường được gọi là *viên âm*. Nghĩa là lời dạy tròn đầy, phù hợp với mọi chúng sanh. Viên âm cũng có nghĩa là lời dạy thích hợp cho người nghe, có liên hệ trực tiếp với hoàn cảnh hiện thực của người nghe. Tham vấn là một cơ hội giúp ta thực tập khả năng lắng nghe với lòng rộng mở, sẵn sàng đón nhận trong trạng thái tĩnh lặng an nhiên. Lắng nghe như thế thì chắc chắn ta sẽ nhận được phương thuốc mà ta đang cần.

Chương 1

# Đời sống thường ngày

## 1. Tôi không biết làm gì với cuộc đời tôi

H Tôi không biết làm gì với cuộc đời tôi. Tôi như bị cuốn đi về nhiều hướng, chẳng chú tâm lâu vào một việc gì. Tôi luôn thấy bất an, buồn bực và bối rối. Tôi phải thực tập như thế nào?

TL. Đôi khi chúng ta trồng hoa hồng bằng cách cắt cành hồng rồi cắm vào đất ướt có phân bón. Sau ít lâu cành hồng sẽ đâm rễ Ta cũng có khả năng trở thành một khóm hồng xinh đẹp, nhưng ta cần có đất và được cắm trong lòng đất đủ lâu để nhưng chiếc rễ của ta mọc đủ mạnh

Chúng ta thường nghĩ rằng khổ đau là tiêu cực. Hãy nên tập nhìn khổ đau dưới nhận thức mới, tích cực hơn. Theo giáo lý của Bụt, khổ đau là một Sự Thật Mầu Nhiệm (Chân đế) và chúng ta có thể học hỏi được rất nhiều từ khổ đau.

Chúng ta phải có khả năng ứng phó với khổ đau cũng như hạnh phúc. Khổ đau luôn đi cùng với hạnh phúc. Nếu không có khổ đau thì chúng ta cung sẽ không có hạnh phúc. Xu hướng thông thường của chúng ta là tránh né khổ đau, và như vậy là không tốt. Nếu không có khổ đau thì chúng ta không thể khôn lớn, không thể nuôi lớn hiểu biết và thương yêu. Vì vậy chúng ta phải học nhận diện và ôm ấp khổ đau. Nếu ta còn tìm cách trốn chạy khổ đau thì ta còn khổ đau. Nhiều người cảm thấy mình như ở trong một tình trạng gọi là mất gốc. Những người đó cần một môi trường thích ứng, một vùng đất màu mỡ để cắm rễ, nghĩa là một Tăng thân, một cộng đồng có tu tập, có tình huynh đệ, có yêu thương, tăng thân đó sẽ hỗ trợ cho ta rất nhiều và không bao lâu sau ta có thể tự mình đứng vững. Để một cành hồng trở thành một khóm hồng không lâu lắm đâu.

## 2. Ngồi đó mà không làm gì cả

H. Khi rảnh rỗi, không bận việc này hay việc kia tôi thường cảm thấy tội lỗi. Tôi có nên không làm gì cả?

TL. Xã hội ngày nay, người ta có xu hướng coi việc ngồi không là không tốt, thậm chí còn cho là tội lỗi. Nhưng khi có nhiều việc để làm thì chúng ta lại đánh mất mình trong công việc và phẩm chất đời sống của chúng ta bị suy giảm. Ta phụ bạc chính ta. Cho nên biết tự bảo hộ, giữ gìn sự tươi mát, lạc quan, vui vẻ, thương yêu, rất là quan trọng. Trong đạo But có sự thực tập gọi là "vô tác". Quả vậy trong truyền thống đạo Bụt, hình ảnh của một con người lý tưởng, một vị

A la hán hay một vị Bồ tát, là một người vô sự, không bận rộn, không phải đi đâu và cũng không phải làm chi. Chúng ta phải học cách an nhiên tự tại, không làm gì cả. Hãy thử sống một ngày mà không làm chi cả, chúng tôi gọi đó là "ngày làm biếng". Mặc dầu đối với nhiều người quen chạy quanh hết việc này tới việc nọ, thì ngày làm biếng là một ngày thật sự không dễ. Không dễ để sống thảnh thơi, an nhiên, tự tại. Nếu ta vẫn hạnh phúc, thoải mái và mỉm cười khi không làm gì hết là ta đã khá giỏi. Khi ta biết sống thảnh thơi, không bận rộn thì phẩm chất của sự sống sẽ tỏa sáng. Đây là một điều rất quan trọng. Vậy thì không làm gì hết tức là đang làm. Hãy về viết câu này và treo lên: "Không làm gì hết là đang làm".

## 3. Làm bất cứ thứ gì, không bao giờ cho là đủ

H. Vì muốn đạt thành quả mà nhiều khi tôi rất đau khổ. Làm bất cứ thứ gì, tôi không bao giờ cho là đủ. Làm thế nào để tôi không còn tự trách mình?

TL. Phẩm chất hành động của ta phụ thuộc vào phẩm chất sống của ta. Giả sử ta muốn cống hiến, muốn hiến tặng, hoặc muốn làm cho ai đó được hạnh phúc, đó là một điều đáng làm. Nhưng nếu chính ta không hạnh phúc thì ta không thể làm điều đó được. Muốn làm cho người khác có hạnh phúc thì trước hết ta phải có hạnh phúc. Vậy thì có một sự liên hệ mật thiết giữa làm và sống. Nếu ta sống không thành công thì hành động của ta cũng không thành công. Nếu ta không cảm thấy là mình đang sống đúng thì ta không thể có hạnh phúc. Điều này đúng cho tất cả mọi người. Nếu không biết rõ

hướng đi của đời mình thì ta sẽ đau khổ. Tìm ra pháp môn và thấy rõ con đường tu chân chính là rất quan trọng.

Hạnh phúc là khi ta cảm thấy mình đang đi đúng hướng, sống đúng chánh pháp trong từng giây phút. Ta không cần đi cho tới đích mới có hạnh phúc. Chánh pháp đưa ra những phương pháp rất cụ thể giúp chúng ta sống trọn vẹn trong từng phút giây. Đạo Bụt đã cống hiến cho chúng ta Tám Con Đường Hành Trì Chân Chánh gọi là Bát chánh đạo: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh hành, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Sống theo Bát chánh đạo trong từng giây phút của cuộc sống hằng ngày là một việc mà ai cũng có thể làm được. Sống theo Bát chánh đạo không những mang lại hạnh phúc cho chính mình mà còn cho rất nhiều người. Nếu ta thực tập theo tám con đường hành trì chân chánh này thì ta sẽ trở nên tươi mát, vui vẻ và đầy thương yêu.